

இந்தியரின் ஆகாரப் பிரச்னை

ஸ்ரீ. வீ. சங்கரய்யர்

நம் நாட்டில் ஏழைகளுக்கு நல்ல ஆகாரம் புகிக்கக்கூடிய வசதி மிகக் குறைவு. இதற்குக் காரணம் நம் நாட்டின் தரித்திர நிலைமையே யாகும். குழந்தைகளுக்கு தினம் ஒன்றுக்குக் குறைந்த பசும் கால் படி பால் கொடுக்க வேண்டும். அவ்வளவு பால் கொடுக்க முடியாத பசும், மோராவது அதிகமாக கொடுக்க வேண்டும்.

கால்சியம் (சுதையம்), பாலிலும் மோரிலும், பசலிக்கீரை, வெந்தியக்கீரை, முருங்கக்கீரை, கீரைத்தண்டு இவைகளில் அதிகமாக இருக்கின்றன. இது அரிசிமாவில் மிகச் சொற்பம்.

மில்லரிசியை உபயோகிப்பவர்கள், கேழ்வரகையும், கம்பையும் ஏராளமாக உபயோகிக்க வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்வதால் தான் குணம் அடைய முடியும்.

மில்லில் தீட்டப்பட்ட பச்சரிசியிலுள்ள அவ்வளவு கெடுதல் மில்லில் தீட்டப்பட்ட புழுங்கல் அரிசிக்குக் கிடையாது. புழுங்கலரிசி பெரிய பெரிய வியாதியைக் கூட நீக்குகிறது.

குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கின்ற ஆகாரத்தில் எண்ணெய், அல்லது நெய் அதிகமாக சேர்ப்பது மிகவும் நலம். அரிசிச் சோறு உண்போர் அதிகமாகப் பருப்பும், நெய் அல்லது எண்ணெயும் சேர்த்து உண்ணவேண்டும். நிலக்கடலையை உபயோகிப்பதும் நல்லதே. இதில் வைட்டன் பி அதிகம் இருக்கிறது. தினம் ஒரு அவுன்ஸ் நிலக்கடலை சாப்பிடுவது நல்லது. சாப்பிட்டதும் கொஞ்சம் வெல்லக்கட்டியையும் சாப்பிட வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு வாழைப்பழம் தினமே கொடுப்பது குணமுண்டு; ஆனால் ஆரஞ்சு, தக்காளி இவைகளைக் கொடுப்பது மிகவும் நல்லது. பேரீச்சம்பழம், கிசமிசுப்பழம், தேன் இவைகளையும் கொடுக்கலாம்.

நாம் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களாலும் ஆகாரம் கெட்டு விடுகிறது. மண் பானைகள், கல் சட்டிகள், எனாமல், அலுமினியம், பீங்கான், பித்தளை, செம்பு, ஈயப் பாத்திரங்கள் சமையலுக்கு உபயோகிக்கின்றோம். மண் பாத்திரங்கள் சீக்கிரம் உடைந்து விடும். அடிக்கடி தேய்த்து வெயிலில் வைக்கவேண்டும். கற்சட்டிகள் மிகவும் உத்தமம். இவைகளால் யாதொரு கெடுதலும் இல்லை. எனாமல், பீங்கான் பாத்திரங்கள் நல்ல தல்ல.

கூடிய மட்டும் உலோகப் பாத்திரங்களை உபயோகிப்பதை தவிர்க்கவேண்டும். உலோகங்களில் காற்றும் தண்ணீரும்பட்டால் அவற்றிலிருந்து சிறு அணுக்கள் வேறு சில விஷமய பதார்த்தங்களாக மாறுகின்றன. ஆகாரத்தை அவை விஷமயமாக்குகிறது.

இந்தியரின் ஆகாரப் பிரச்னை

அதனால் பல வியர்திகளும் உண்டாகிறது. எல்லா உலோகப் பாத்திரத்தையும்விட காரீய பர்த்திரங்கள் அதிகக் கெடுதலைக் கொடுக்கிறது. காரீய விஷம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தேகத்தினுள் சென்று காலகிரமத்தில் இரத்தமின்மை, வயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல், தலைவலி, முதலிய பல வியாதிகளை உண்டாக்குகிறது செம்பும் பித்தளையும் வெள்ளியம் பூசியபின் உபயோகிக்கலாம். வெள்ளியத்தையே உபயோகித்து ஈயம் பூசவேண்டும்; காரீயமோ நாகமோ சேர்த்துப் பூசிவிடக் கூடாது. இது விஷயத்தில் அதிக ஜாக்கிரதையாக யிருக்கவேண்டும் இது விஷயமாக சென்னை சர்க்கார் ஓர் அறிக்கையும் ஜனங்களின் நன்மைக்காக வெளியிட்டிருக்கிறார்கள்.

அநேக உணவுப்பொருள்களை வீணாக்குகின்றார்கள். நகரங்களில் தான் அதிகமாக பதார்த்தங்களை வீணாக்குகின்றார்கள். சாப்பிடும் பதார்த்தங்களை வீணாக எறியக் கூடாது என்பதை அறியவும்.

நகரங்களில் இவ் விஷயத்தை சுலபமாக பிரசுரங்கள் மூலம் விளம்பரம் செய்வது அவசியமாகும். எத்தனை ஏழைகள் உணவுப் பொருள் கிடைக்காமல் மிகக் கஷ்டப்படுகிறார்கள். பணக்காரர்கள் எறிந்துவிடுவதற்காக இலையில் நிறையப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டுமென்று ஒரு மூடக் கொள்கையிருக்கிறது. இம்மாதிரி சில மூடநம்பிக்கைகள் சிரார்த்தங்களிலும் பிராம்மணர்கள் அனுஷ்டிக்கிறார்கள். வீட்டிலானாலும் சரி, ஹோட்டல் முதலிய இடங்களிலும் சரி, உணவு பொருள்களை எறியக்கூடாது. அதிசீக்கிரத்தில் நம் நாட்டில் உணவுக்கு தட்டு ஏற்படும் போலத் தெரிகிறது. ஆகையால் உணவுப் பொருள்களை எறியக்கூடாது; அதிகமாக உற்பத்தியும் செய்யவேண்டும். கல்யாண காலங்களில் மட்டும் எவ்வளவு உணவுப் பொருள்கள் வீணாகின்றன. இவ்விஷயத்தை கல்யாண வீட்டுக்காரன் சொன்னால் அவனை லோபி என்பார். கல்யாணம் முதலியவைகளுக்குச் செல்லும் இதரர்களே இதைச் சீர்திருத்த வேண்டும்.

ஆனந்த போதினி - 1944 (ஸ்) - ஆகஸ்ட் மீ